KUSH JAM UNË?

Mësimet e Sri Ramana Maharshi



Prezantimi

"**Kush Jam Unë?**" është titulli që i jepet një grupi pyetjesh dhe përgjigjesh që kanë të bëjnë me vetë-hetimin. Pyetjet iu drejtuan Bhagavan Sri Ramana Maharshit nga një Sri M. Sivaprakasam Pillai rreth vitit 1902.

Sri Pillai, i diplomuar në Filozofi, në atë kohë ishte i punësuar në Departamentin e të Ardhurave të Koleksionit South Arcot. Gjatë vizitës së tij në Tiruvannamalai në 1902 për punë zyrtare, ai shkoi në Shpellën Virupaksha në kodrën Arunachala dhe atje takoi Mjeshtrin. Ai kërkoi nga ai një udhëzim shpirtëror dhe kërkoi përgjigje për pyetjet në lidhje me vetë-hetimin.

Meqënëse Bhagavan nuk po fliste atëherë, jo për shkak të ndonjë zotimi që ai kishte bërë, por sepse nuk kishte prirje për të folur, ai u përgjigjej pyetjeve që atij i bëheshin me gjeste, dhe kur këto nuk kuptoheshin, duke shkruar. Siç u kolektuan dhe u regjistruan nga Sri Sivaprakasam Pillai, atje kishte katërmbëdhjetë pyetje me përgjigjet e tyre të dhëna nga Bhagavan. Ky rekord u botua për herë të parë nga Sri Pillai në vitin 1923, së bashku me disa poezi të kompozuara nga ai vetë, duke treguar se si hiri i Bhagavanit operoi në rastin e tij duke i larguar atij dyshimet e tij dhe duke e shpëtuar atë nga kriza në jetë.

“Kush Jam Unë?” është botuar disa herë më pas. Ne gjejmë tridhjetë pyetje dhe përgjigje në disa botime dhe njëzet e tetë në të tjera. Ekziston edhe një version tjetër i botuar në të cilin pyetjet nuk janë dhënë, dhe mësimet janë riorganizuar në formën e një eseje. Përkthimi ekzistues në anglisht është i kësaj eseje. Përkthimi aktual është i tekstit në formën e njëzet e tetë pyetjeve dhe përgjigjeve.

Së bashku me Vicharasangraham (Vetë-Hetimi), Nan Yar (Kush Jam Unë?) përbën grupin e parë të udhëzimeve me fjalët e vetë Mjeshtrit. Këto dy janë të vetmet proza ndër veprat e Bhagavanit. Ato parashtrojnë qartë mësimin qëndror se rruga direkte drejt çlirimit është vetë-hetimi.

Mënyra e veçantë në të cilën hetimi do të bëhet është përcaktuar qartë në Nan Yar. Mëndja përbëhet nga mendimet. Mendimi "Unë" është i pari që lind në mëndje. Kur hetimi ‘Kush Jam Unë?’’ ndiqet me këmbëngulje, të gjitha mendimet e tjera shkatërrohen dhe më në fund vetë mendimi ‘Unë’ zhduket duke e lënë Vetveten supreme jodualiste të vetme. Identifikimi i rremë i Vetes me dukuritë e jo-vetes si trupi dhe mëndja përfundon kështu, dhe atje ka ndriçim, *Sakshatkara*.

Procesi i hetimit, natyrisht, nuk është i lehtë. Ndërsa dikush pyet “Kush Jam Unë?”, atje do të lindin të tjera mendime; por kur këto lindin, ti nuk duhet t'u dorëzohesh atyre duke i ndjekur ato, përkundrazi, duhet pyetur "Kujt po i lindin këto?" Për ta bërë këtë, ti duhet të jesh jashtëzakonisht vigjilent. Nëpërmjet hetimit të vazhdueshëm njeriu duhet ta bëjë mëndjen të qëndrojë në burimin e saj, pa e lejuar atë të endet dhe të humbasë në labirintet e mendimit të krijuar nga vetja. Të

gjitha disiplinat e tjera si kontrolli i frymëmarrjes dhe meditimi mbi format e Zotit duhet të konsiderohen si praktika ndihmëse. Ato janë të dobishme për aq sa ato ndihmojnë mëndjen të bëhet e qetë dhe e njëanshme.

Për mëndjen që ka fituar aftësi në përqëndrim, vetë-hetimi bëhet relativisht i lehtë. Është me hetim të pandërprerë që mendimet shkatërrohen dhe Vetja realizohet – plotësia e Realitetit në të cilin nuk ekziston as mendimi 'Unë', përvoja që quhet "Heshtje".

Kjo, në esencë, është mësimi i Bhagavan Sri Ramana Maharshit në Nan Yar (**Kush Jam Unë?**).

Ashtu si të gjitha qëniet e gjalla dëshirojnë të jenë të lumtura gjithmonë, pa mjerim, si në rastin e secilit, vërehet dashuria supreme për veten, dhe pasi lumturia është vetëm shkaku i dashurisë, për të fituar atë lumturi që është natyra e dikujt dhe që përjetohet në gjëndjen e gjumit të thellë ku atje nuk ka mëndje, një duhet të njoh veten. Për këtë, rruga e njohurisë, hetimi i formës "**Kush Jam Unë?**", është mjeti kryesor.

Ky botim elektronik u publikua në Shqip në vitin 2023 nga Ionweb

Përktheu **Ledion Azemaj**

ionweb

Kush Jam Unë?

Trupi bruto që është i përbërë nga shtatë humoret (dhatus), Unë nuk jam; pesë organet e shqisave njohëse, dmth. shqisat e dëgjimit, prekjes, shikimit, shijimit dhe nuhatjes, të cilat kapin objektet e tyre përkatëse, dmth. zëri, prekja, ngjyra, shija dhe era, Unë nuk jam; pesë organet shqisore njohëse, dmth. organet e të folurit, lëvizjes, kapjes, nxjerrjes dhe lindjes, të cilat kanë si funksione përkatëse të folurin, lëvizjen, kapjen, nxjerrjen dhe kënaqësinë, Unë nuk jam; pesë ajret vitale, prana etj., që kryejnë përkatësisht pesë funksionet e frymëmarrjes etj., Unë nuk jam; edhe mëndja që mendon, Unë nuk jam; domosdoshmëria gjithashtu, e cila është e pajisur vetëm me përshtypjet e mbetura të objekteve, dhe në të cilën nuk ka objekte dhe asnjë funksion, Unë nuk jam.

Nëse unë nuk jam asnjë nga këto, kush jam unë atëherë?

Pas mohimit të të gjitha të lartë përmendurave si "jo kjo", "jo ajo", ajo vetëdije që e vetme mbetet - ajo Unë jam.

Cila është natyra e vetëdijes?

Natyra e Vetëdijes është ekzistencë-vetëdije-lumturi.

Kur do të fitohet realizimi i Vetes?

Kur bota e cila është ajo-që-shihet të jetë hequr, atje do të realizohet Vetja e cila është shikuesi.

A nuk do të ketë realizim të Vetes edhe kur bota është atje (marrë ajo si reale)?

Nuk do të ketë.

Pse?

Shikuesi dhe objekti i shikuar janë si litari dhe gjarpri. Ashtu si njohja e litarit që është nënshtresa nuk do të lindë nëse nuk kalon njohuria e rreme e iluzionit të gjarprit, ashtu edhe realizimi i Vetes që është nënshtresa nuk do të arrihet nëse atje nuk hiqet besimi se bota është reale.

Kur, bota, e cila është objekti i shikuar do të hiqet?

Kur mëndja, e cila është shkaku i gjithë dijes dhe i të gjitha veprimeve, bëhet e qetë, bota do të zhduket.

Cila është natyra e mëndjes?

Ajo që quhet "mëndje" është një fuqi e mrekullueshme që banon në Vete. Ajo shkakton të gjitha mendimet të lindin.

Përveç mendimeve, nuk ka një gjë të tillë si mëndja. Prandaj, mendimi është natyra e mëndjes. Përveç mendimeve, nuk ka asnjë entitet të pavarur të quajtur botë. Në gjumë të thellë nuk ka mendime dhe nuk ka një botë. Në gjëndjen e zgjimit dhe ëndrrës, ka mendime, dhe ka gjithashtu një botë.

Ashtu si merimanga lëshon fillin (e rrjetës) nga vetja dhe përsëri e tërheq atë në vetvete, po ashtu mëndja e projekton botën nga vetja dhe përsëri e zgjidh atë në vetvete.

Kur mëndja del nga Vetja, bota shfaqet. Prandaj, kur bota duket (të jetë reale), Vetja nuk shfaqet; dhe kur Vetja shfaqet (shkëlqen), bota nuk shfaqet. Kur dikush kërkon me këmbëngulje natyrën e mëndjes, mëndja do të përfundojë duke e lënë Veten (si mbetje).

Ajo që quhet Vetja është Atman. Mëndja ekziston gjithmonë vetëm në varësi të diçkaje të rëndë; ajo nuk mund të qëndrojë vetëm. Është mëndja ajo që quhet trupi delikat ose shpirti (jiva).

Cila është rruga e hetimit për të kuptuar natyrën e mëndjes?

Ajo që ngrihet si "Unë" në këtë trup është mëndja. Nëse dikush pyet se ku në trup lind i pari mendim "Unë", një do të zbulonte se ajo ngrihet në zemër. Ky është vëndi i origjinës së mëndjes.

Edhe nëse dikush mendon vazhdimisht 'unë' 'unë', ai do të çohet në atë vënd. Nga të gjitha mendimet që lindin në mëndje, mendimi "Unë" është i pari. Vetëm pas ngritjes së kësaj lindin mendimet e tjera. Pikërisht pas shfaqjes së përemrit të parë vetor dalin përemrat e dytë dhe të tretë vetor; pa përemrin e parë vetor nuk do të ketë të dytë dhe të tretë.

Si do të bëhet mëndja e qetë?

Nga pyetja ‘**Kush Jam Unë?**’. Mendimi ‘**Kush Jam Unë?**’ do të shkatërrojë të gjitha mendimet e tjera, dhe si shkopi i përdorur për të trazuar drurët e djegur, ato vetë në fund do të shkatërrohen. Pastaj, do të lindë Vetë-realizimi.

Cili është mjeti për tu mbajtur vazhdimisht te mendimi "Kush Jam Unë"?

Kur mendime të tjera lindin, njeriu nuk duhet t'i ndjekë ato, por duhet të pyes: 'Për kë po vijnë ato?' Nuk ka rëndësi se sa mendime lindin. Ndërsa çdo mendim lind, duhet pyetur me zell: "**Për kë ka ardhur ky mendim**?".

Përgjigja që do të dilte do të ishte "Për mua". Pas kësaj, nëse dikush pyet "**Kush Jam Unë?"**, mëndja do të kthehet te burimi i saj; dhe mendimi që lindi do të bëhet i qetë.

Me praktikë të përsëritur në këtë mënyrë, mëndja do të zhvillojë aftësinë për të qëndruar në burimin e saj. Kur mëndja që është delikate del jashtë përmes trurit dhe organeve shqisore, emrat dhe format bruto shfaqen; kur ajo qëndron në zemër, emrat dhe trajtat zhduken.

Të mos e lësh mëndjen të dalë jashtë, por ta mbash atë në Zemër është ajo që quhet "e brëndësishmja" (*antar-mukha*). Lënia e mëndjes të dalë nga Zemra njihet si "e jashtësishmja" (*bahir-mukha*). Kështu, kur mëndja qëndron në Zemër, "Unë" që është burimi i të gjitha mendimeve do të shkojë, dhe Vetja që gjithmonë ekziston do të shkëlqejë. Çfarëdo që një të bëjë, duhet ta bëjë atë pa egoitetin "Unë". Nëse një vepron në atë mënyrë, të gjitha do të duken si të natyrës së Shivës (Zotit).

A nuk ka mjete të tjera për ta bërë mëndjen të qetë?

Përveç hetimit, nuk ka mjete adekuate. Nëse me mjete të tjera kërkohet që të kontrollohet mëndja, mëndja do të duket e kontrolluar, por ajo përsëri do të dalë përpara. Nëpërmjet kontrollit të frymëmarrjes

poashtu, mëndja do të bëhet e qetë; por ajo do të jetë e qetë vetëm për aq kohë sa fryma mbetet e kontrolluar, dhe kur fryma rifillon sësrish, mëndja gjithashtu do të fillojë përsëri të lëvizë dhe do të endet si e shtyrë nga mbresat e mbetura. Burimi është i njëjtë si për mëndjen ashtu edhe për frymën. Mendimi, në të vërtetë, është natyra e mëndjes.

Mendimi "Unë" është mendimi i parë i mëndjes; dhe ky është egoizmi. Është prej nga ku egoiteti buron që edhe fryma buron. Prandaj, kur mëndja bëhet e qetë, fryma kontrollohet, dhe kur fryma kontrollohet, mëndja bëhet e qetë. Por në gjumë të thellë, megjithëse mëndja bëhet e qetë, fryma nuk ndalet. Kjo është për shkak të vullnetit të Zotit, në mënyrë që trupi të ruhet dhe të tjerët të mos kenë përshtypjen se një ka vdekur. Në gjëndjen e zgjimit dhe në *samadhi*, kur mëndja bëhet e qetë, fryma kontrollohet.

Frymëmarrja është forma bruto e mëndjes. Deri në kohën e vdekjes, mëndja mban frymën në trup; dhe kur trupi vdes, mëndja merr frymën bashkë me të. Prandaj, ushtrimi i kontrollit të frymëmarrjes është vetëm një ndihmë për ta bërë mëndjen të qetë (*manonigraha*); ajo nuk do ta shkatërrojë mëndjen (*manonasa*).

Ashtu si praktika e kontrollit të frymëmarrjes, meditimi mbi format e Zotit, përsëritja e mantrave, kufizimi në ushqim, etj., janë veçse ndihmë për ta qetësuar mëndjen.

Nëpërmjet meditimit mbi format e Zotit dhe përmes përsëritjes së mantras, mëndja bëhet një-pikë. Mëndja do të jetë gjithmonë endacake. Ashtu si kur një zinxhir i jepet një elefanti për ta mbajtur atë në trungun e tij, ai do të shkojë duke kapur zinxhirin dhe asgjë tjetër, po ashtu edhe

kur mëndja është e zënë me një emër ose formë, ajo do ta kapet vetëm me të.

Kur mëndja zgjerohet në formën e mendimeve të panumërta, çdo mendim bëhet i dobët; por ndërsa mendimet zgjidhen, mëndja bëhet njëcepshe dhe e fortë; për një mëndje të tillë vetë-hetimi do të bëhet i lehtë. Nga të gjitha rregullat kufizuese, ajo që lidhet me marrjen e ushqimit *sattvic* në sasi të moderuar është më e mira; duke respektuar këtë rregull, cilësia *sattvic* e mëndjes do të rritet, dhe kjo do të jetë e dobishme për vetë-hetimin.

Përshtypjet (mendimet) e mbetura të objekteve duken duke u valëzuar si valët e një oqeani. Kur do të shkatërrohen të gjitha ato?

Ndërsa meditimi mbi Veten ngrihet gjithnjë e më lart, mendimet do të shkatërrohen.

A është e mundur që përshtypjet e mbetura të objekteve që vijnë nga koha e pafilluar, si të thuash, të zgjidhen dhe një të mbesë si Vetja e pastër?

Pa iu nënshtruar dyshimit "A është e mundur, apo jo?", duhet mbajtur me këmbëngulje meditimi mbi Veten. Edhe nëse një është një mëkatar i madh, një nuk duhet të shqetësohet dhe të qajë "O! Unë jam mëkatar, si mundem të shpëtoj?"; duhet hequr dorë plotësisht nga mendimi "Unë jam mëkatar"; dhe përqëndrohu fort në meditimin mbi Veten; atëherë, një me siguri do të ketë sukses. Atje nuk ka dy mëndje - njëra e mirë dhe tjetra e keqe; mëndja është vetëm një. Janë përshtypjet(mendimet) e mbetura që janë dy llojëshe - të mbara dhe të pafata.

Kur mëndja është nën ndikimin e përshtypjeve të mbara ajo quhet e mirë; dhe kur ajo është nën ndikimin e përshtypjeve të pafata, konsiderohet si e keqe.

Mëndja nuk duhet të lejohet të endet drejt objekteve të kësaj bote dhe asaj që shqetëson njerëzit e tjerë. Sado të këqij njerëzit e tjerë të jenë, nuk duhet të ketë urrejtje për ta. Si dëshira poashtu edhe urrejtja duhet të shmangen. Gjithçka që një ua jep të tjerëve, ai po ia jep vetes. Nëse kjo e vërtetë kuptohet, kush nuk do t'u japë të tjerëve? Kur vetvetja lind, të gjitha lindin; kur vetja e dikujt bëhet e qetë, cdo gjë bëhet e qetë. Për aq sa ne sillemi me përulësi, në atë masë do të ketë rezultate të mira. Nëse mëndja bëhet e qetë, njeriu mund të jetojë kudo.

Sa kohë duhet të praktikohet hetimi?

Për sa kohë që atje ka përshtypje të objekteve në mëndje, aq gjatë pyetja "**Kush Jam Unë?**" nevojitet. Ndërsa mendimet lindin, ato duhet të shkatërrohen aty-këtu në vëndin e origjinës së tyre, përmes hetimit. Nëse dikush i drejtohet soditjes së Vetes pandërprerë, derisa të fitohet Vetja, vetëm kjo do të ndodhte. Për sa kohë që atje ka armiq brënda kalasë, ata do të vazhdojnë të shtohen; nëse ata shkatërrohen kur dalin, kalaja do të bjerë në duart tona.

Cila është natyra e Vetes?

Ajo që në të vërtetë ekziston është vetëm Vetja. Bota, shpirti individual dhe Zoti janë pamje në të, si argjendi në perlë, këto të treja shfaqen në të njëjtën kohë dhe zhduken në të njëjtën kohë. Vetja është ajo ku nuk ka absolutisht asnjë mendim "Unë". Kjo quhet "Qetësi". Vetë Vetja është

bota; Vetja në vetvete është "Unë"; Vetja në vetvete është Zoti; gjithçka është Shiva, Vetja.

A nuk është gjithcka vepër e Zotit?

Pa dëshirë, vendosmëri apo përpjekje, dielli lind; dhe vetëm në praninë e tij, guri i diellit lëshon zjarr, lotusi lulëzon, uji avullon; njerëzit kryejnë funksionet e tyre të ndryshme dhe më pas pushojnë. Ashtu si në praninë e magnetit gjilpëra lëviz, është falë pranisë së Zotit që shpirtrat e drejtuar nga tre funksionet (kozmike) apo veprimtaritë e pesëfishta hyjnore kryejnë veprimet e tyre dhe më pas pushojnë, në përputhje me karmat e tyre përkatëse. Zoti nuk ka vendosmëri; asnjë karma nuk i ngjitet Atij. Kjo është si veprimet e kësaj bote që nuk ndikojnë në diell, ose si meritat dhe të metat e katër elementeve të tjera që nuk ndikojnë në të gjithë hapësirën që përshkon.

Nga të devotshmit, kush është më madhështori?

Ai që ia dorëzon vetveten Vetes që është Zoti, është i devotshmi më i shkëlqyer. T'ia dorëzosh vetveten Zotit do të thotë të qëndrosh vazhdimisht në Vete pa i dhënë hapësirë ngritjes së ndonjë mendimi tjetër përveç asaj të Vetes. Çdo barrë që Zotit i hidhet, Ai i mbartë ato. Meqënëse fuqia supreme e Zotit i bën të gjitha gjërat të lëvizin, pse duhet që ne, pa iu nënshtruar asaj, të shqetësohemi vazhdimisht me mendimet se çfarë duhet bërë dhe si, dhe çfarë nuk duhet bërë dhe si jo?

Ne e dimë që treni mbart të gjitha ngarkesat, kështu që pasi të hipim në të, pse duhet që ne ta mbajmë bagazhin tonë të vogël në kokë për diskomfortin tonë, në vënd që ta vendosim atë në tren dhe të ndihemi të qetë?

Cfarë është moslidhja?

Ndërsa mendimet lindin, shkatërrimi i tyre në mënyrë të plotë pa asnjë mbetje në vetë vëndin e origjinës së tyre është moslidhje. Ashtu si zhytësi i perlave lidh një gur në belin e tij, zhytet në fund të detit dhe atje ai merr perlat, kështu dhe secili prej nesh duhet të jetë i pajisur me moslidhjen, të zhytet brënda vetes dhe të marrë Vetë-Perlën.

A nuk është e mundur që Zoti dhe Mësuesi të ndikojnë në clirimin e një shpirti?

Zoti dhe Mësuesi do të tregojnë vetëm rrugën e çlirimit; ata vetë nuk do ta çojnë shpirtin në gjëndjen e çlirimit. Në të vërtetë, Zoti dhe Mësuesi nuk janë të ndryshëm. Ashtu si gjahu që ka rënë në nofullat e një tigri nuk ka shpëtim, poashtu edhe ata që kanë hyrë në kuadrin e vështrimit të hirshëm të Mësuesve do të shpëtohen nga Mësuesit dhe nuk do të humbasin; megjithatë, secili duhet me përpjekjen e tij të ndjekë rrugën e treguar nga Zoti ose Mësuesi dhe të fitojë çlirimin. Njeriu mund ta njohë veten vetëm me syrin e njohurisë së tij, dhe jo me atë të dikujt tjetër. Ai që është Rama a kërkon ndihmën e një pasqyre për ta ditur që është Rama?

A është e nevojshme që ai që do clirimin të hetojë natyrën e kategorive (tattvas)?

Ashtu si ai që dëshiron të hedhë mbeturinat nuk ka nevojë t'i analizojë ato dhe të shohë se çfarë ato janë, po ashtu ai që dëshiron të njohë Veten nuk ka nevojë të numërojë numrin e kategorive apo të hetojë në karakteristikat e tyre; ajo që një duhet të bëjë është të refuzojë kategoritë që fshehin Veten. Bota duhet konsideruar si një ëndërr.

A nuk ka dallim mes zgjimit dhe ëndrrës?

Zgjimi është i gjatë dhe një ëndërr e shkurtër; përveç kësaj nuk ka asnjë ndryshim. Ashtu si ngjarjet e zgjimit duken të vërteta kur ti je zgjuar, kështu dhe ata që janë në ëndërr ndërsa ëndërrojnë bëjnë. Në ëndërr mëndja merr një tjetër trup. Si në gjëndjen e zgjimit po ashtu edhe në atë të ëndrrës mendimet, emrat dhe format ndodhin njëkohësisht.

A ka leximi i librave ndonjë dobi për ata që dëshirojnë të clirohen?

Të gjitha tekstet thonë se për të fituar lirinë, ti duhet ta bësh mëndjen të qetë; prandaj mësimi i tyre përfundimtar është se mëndja duhet të bëhet e qetë; pasi kjo të kuptohet, nuk ka nevojë për lexim pafund. Për të qetësuar mëndjen, njeriu duhet vetëm të pyesë brënda vetes se çfarë Vetja është; si mund të bëhet ky hetim në libra? Njeriu duhet ta njohë Veten e tij me syrin e tij të urtësisë. Vetja është brënda pesë mbështjellseve; por librat janë jashtë tyre.

Meqenëse Vetja duhet të kërkohet duke hedhur poshtë pesë mbështjellëset, është e kotë që ta kërkosh atë në libra. Do të vijë një kohë kur njeriu do të duhet të harrojë gjithçka që ai ka mësuar.

Cfarë është lumturia?

Lumturia është vetë natyra e Vetes; lumturia dhe Vetja nuk janë të ndryshme. Nuk ka lumturi në asnjë objekt të botës. Ne imagjinojmë përmes injorancës sonë se ne e marrim lumturinë nga objektet. Kur mëndja del jashtë, ajo përjeton mjerim. Në të vërtetë, kur asaj i plotësohen dëshirat, ajo kthehet në vëndin e vet dhe gëzon lumturinë që është Vetja. Në mënyrë të ngjashme, në gjëndjen e gjumit, *samadhi* dhe

të fikët, dhe kur objekti i dëshiruar merret ose objekti i papëlqyer hiqet, mëndja kthehet në brëndësi dhe gëzon Vetë-Lumturi të pastër. Kështu mëndja lëviz pa pushim në mënyrë alternative duke dalë nga Vetja dhe duke u kthyer në të. Nën pemë hija është e këndshme; jashtë në të hapur vapa është përvëluese. Një person që ka ecur në diell ndihet i freskët kur ai arrin në hije. Një që vazhdon të shkojë nga hija në diell dhe më pas kthehet përsëri në hije është budalla. Një njeri i mënçur qëndron përgjithmonë në hije.

Në mënyrë të ngjashme, mëndja e atij që e njeh të vërtetën nuk e lë Brahman. Mëndja e injorantit, përkundrazi, rrotullohet në botë, duke u ndjerë i mjerë, dhe për pak kohë përsëri kthehet në Brahman për të përjetuar lumturinë. Në fakt, ajo që quhet botë është vetëm mendim. Kur bota zhduket, d.m.th kur nuk ka mendim, mëndja përjeton lumturi; dhe kur bota shfaqet, ajo kalon nëpër mjerim.

Cfarë është urtësia-depërtuese (jnana-drsti)?

Të qëndrosh në qetësi është ajo që quhet urtësi-depërtuese. Të qëndrosh në heshtje është të zgjidhësh mëndjen në Vete. Telepatia, njohja e ngjarjeve të së shkuarës, të tashmes dhe së ardhmes dhe mprehtësia nuk përbëjnë një urtësi-depërtuese.

Cila është lidhja midis mungesës së dëshirës dhe urtësisë?

Mungesa e dëshirës është urtësi. Të dyja nuk janë të ndryshme; ato janë të njëjta. Mungesa e dëshirës është të përmbahesh nga kthimi i mëndjes drejt ndonjë objekti. Urtësia nënkupton shfaqjen e asnjë objekti. Me fjalë të tjera, të mos kërkosh diçka tjetër përveç Vetes është shkëputje ose mungesë dëshire; mos largimi nga Vetja është urtësi.

Cili është ndryshimi midis hetimit dhe meditimit?

Hetimi konsiston në mbajtjen e mëndjes në Vete. Meditimi konsiston në të menduarit se vetvetja është Brahman, ekzistencë-vetëdije-lumturi.

Cfarë është lëshimi?

Hetimi në natyrën e vetvetes që është në robëri dhe të kuptosh natyrën e vërtetë të Vetes është lëshim.

Ky botim elektronik u botua në Shqip në vitin 2023 nga Ionweb

Përktheu **Ledion Azemaj**

ionweb